

大学生によるポジティブな自己像の筆記が抑うつに及ぼす影響

加 納 愛 里¹⁾・山 本 眞利子²⁾

要 約

本研究では、大学生を対象にポジティブな自己像の筆記が抑うつやストレングスシンキングに及ぼす影響を検討した。本研究の仮説は以下の2つである。(a) ポジティブな自己像の筆記によるポジティブ感情の増加によって思考が拡張し、ストレングスシンキングが高まるのではないかと。(b) 思考が拡張してストレングスシンキングが高まることによって自動思考が低下し、抑うつも低下するのではないかと。まず研究1では山本他(2012)を元にストレングスシンキング尺度を作成した。大学生と大学院生200名を対象に質問紙調査を行い欠損値のない152名を分析対象とした。因子分析の結果、27項目1因子構造が抽出され、信頼性と併存的妥当性が示された。研究2では大学生95名を対象としたワークを実施した。King(2001)を参考に筆者が作成したポジティブな自己像を筆記するワークシート(実験群)と1日の予定を筆記するワークシート(対照群)のどちらかを無作為に実験協力者に配布した。ワークは週に1回4週間連続、1回20分で実施した。実験協力者のうちすべてのワークに参加した35名を分析対象として、分散分析と効果量の測定を行った。その結果、実験群ではストレングスシンキング($\eta^2 = .01$)とポジティブ感情($\eta^2 = .02$)の増加、抑うつ($\eta^2 = .01$)の低下などにおいて小程度の効果量が認められた。対照群では抑うつ($\eta^2 = .01$)やネガティブ感情($\eta^2 = .02$)の低下などに小程度の効果量が認められた。これらの結果より仮説は示唆されたが、1日の予定を筆記することにも抑うつやネガティブ感情の低下に効果があることが示された。

キーワード：筆記療法、抑うつ、ストレングスシンキング、ポジティブ感情

問題と目的

厚生労働省(2011)によると、平成20年のうつ病患者数を平成8年と比べると3.4倍となっている。また、わが国の医療未受診者も含めたうつ病患者の推定値は250万人超となるとされている。

及川・坂本(2007)は、ストレスが社会的にも深刻な問題となっている現在、軽度の抑うつであれば誰もが日常的に経験しやすい問題であると述べている。また、大学生においては抑うつ状態や様々な不適応に陥る学生は今後増えていく可能性がある(上田, 2002)。このことから、大学生の抑うつへの介入方法を検討していく必要があると考えた。

大学生の抑うつへの介入の方法として、本研究では筆記療法を使用する。筆記療法は3～4日の短期間、筆記によって外傷体験やそれにまつわる感情を開示することが長期的な身体的・精神的健康の増進に寄与するという結果が多くの統制研究によって示されている心理療法である(平井・佐藤・大沢・坂野, 2001)。

筆記の内容については様々な研究がなされているが、King(2001)は、筆記の内容をポジティブな未来の自己像にすることによって、ポジティブ感情が増加すると述べている。フレドリクソンの拡張-形成理論では、ポジティブ感情の機能について、「ポジティブ感情の経験」「思考-行動レパトリーの一時的拡張」「個人資源の継続的形成」「人間のらせんの変化と

1) 久留米大学大学院心理学研究科

2) 久留米大学文学部心理学科

成長」の4つの段階をもつプロセスとして説明しており、ポジティブ感情を経験することによって、個人の思考—行動レパートリーが一時的に広がる（島井, 2006）。

思考について、本研究ではストレングスシンキングの変化を測定する。ストレングスシンキングとは、人が回復にむかう際に用いられている思考である（山本, 2012）。ポジティブ感情の機能による思考の一時的拡張によってストレングスシンキングがどう変化するかという研究は行われていない。

以上のことより、本研究の仮説は以下の2つである。(a) ポジティブな自己像の筆記によるポジティブ感情の増加によって思考が拡張し、ストレングスシンキングが高まるのではないかと。(b) 思考が拡張してストレングスシンキングが高まることによって自動思考が低下し、抑うつも低下するのではないかと。これらの仮説を検討するため、研究1では、まずストレングスシンキング尺度を作成する。研究2では、研究1で作成した尺度を使用して前述の仮説を検討していく。

研究1

目的

ストレングスシンキング尺度を作成し、信頼性と妥当性を検討する。

方法

調査協力者と調査時期

本研究の趣旨を説明し同意が得られたA大学の大学生186名と大学院生14名に質問紙調査を実施した。回答の中から欠損値のない152名（男性58名、女性94名）分を分析対象とした。平均年齢は20.9歳（SD = 2.0）であった。調査は2015年1月～4月に実施した。

材料

1. フェイス項目（筆者作成）

性別、学部、学年、年齢の記入を求めた。

2. ストレングスシンキング尺度（筆者作成）

山本・近松・山園・阿部・岡田・吉田（2012）の研究で明らかにされているストレングスシンキング項目を使用し、「そう思わない」から「そう思う」の5件法の尺度を作成した。

3. ATQ-R 短縮版（大植・森山・中谷, 2012）

この尺度は児玉他（1994）のATQ-R 邦訳版の短縮版である。全18項目で、「まったくそう思わない」から「まったくそう思う」の5件法である。因子構造は

「将来に対する否定的評価」6項目、「肯定的思考」6項目、「自己に対する非難」6項目の3因子構造となっている。得点が高いほど、それぞれの下位尺度における自動思考が強いことを示す。

4. 自尊感情尺度（山本・松井・山成, 1982）

この尺度はRosenberg（1965）によって作成された自尊感情尺度を、山本他（1982）が邦訳したものである。全10項目で「あてはまる」から「あてはまらない」の5件法となっている。得点が高いほど自尊感情が高いことを示す。

5. 自己評価式抑うつ性尺度（福田・小林, 1973）

この尺度はZung（1965）によって作成された自己評価式抑うつ尺度をもとに福田他（1973）が日本語版を作成したものである。全20項目で「ないかたまり」から「ほとんどいつも」の4件法となっている。得点が高いほど抑うつが高いことを示す。

6. 精神的回復力尺度（小塩・中谷・金子・長峰, 2002）

この尺度は全21項目で、「いいえ」から「はい」の5件法である。因子構造は「新奇性追求」7項目、「感情調整」9項目、「肯定的な未来志向」5項目の3因子構造となっている。得点が高いほど精神的回復力が高いことを示す。

結果

因子分析

探索的因子分析を行って因子数を推定し、さらに最尤法（プロマックス回転）にて因子分析を行い、因子負荷量が.45以上の項目を採用した。その結果、1因子構造27項目となった（Table.1）。説明率は37.6%であった。

信頼性の検討

ストレングスシンキング尺度27項目を対象としてCronbachの α 係数を算出した。その結果、 $\alpha = .94$ と非常に高い値を示した。

併存的妥当性の検討

ストレングスシンキング尺度の併存的妥当性を検討するため、ストレングスシンキング尺度と各尺度の因子との相関係数をそれぞれ算出した（Table.2）。

1. ATQ-R 短縮版との相関

ストレングスシンキング尺度はATQ-R 短縮版の「将来に対する否定的な評価」と負の相関が得られた（ $r = -.61, p < .01$ ）。さらに、「自己に対する非難」とも負の相関が示された（ $r = -.50, p < .01$ ）。また、「肯

定的思考」とは正の相関がみられた ($r = .68, p < .01$)。

2. 自尊感情尺度との相関

ストレングスシンキング尺度と自尊感情尺度に正の相関がみられた ($r = .47, p < .01$)。

Table. 1 因子分析の結果

x4大丈夫かもしれない	.808
x28乗り越えられそう	.768
x2なんとかなりそう	.739
x3どうにかなるかも	.722
x9うまくいくかも	.696
X14自分には強いところもある	.689
x19なるようになる	.669
x37自分にできることをすればいい	.653
x7少しずつでも変えていけそう	.627
x24そんな気にすることでもない	.624
x15やれることをやろう	.623
x25これで同じミスはしないだろう	.589
x10できることからやっていこう	.587
x23私はわたし	.586
x21そこまで悪いことは起こらないかも	.583
X35自分がやりたいことをしよう	.579
x26一人じゃない	.576
x1考えを少し変えられそう	.574
x20ひらきなおることも大事	.573
X41そこまで悪いことはしていない	.572
x5~すればいい	.566
x40まあいいっか	.548
x22~してもいい	.533
x36悩むのはもうやめよう	.505
X11自分の気持ちを大切にしよう	.488
x6マイペースでもいい	.479
x34自分を見つめるいい機会	.455

3. 自己評価式抑うつ性尺度との相関

ストレングスシンキング尺度と自己評価式抑うつ性尺度では負の相関がみられた ($r = -.59, p < .01$)

4. 精神的回復力尺度との相関

ストレングスシンキング尺度は精神的回復力尺度の「新奇性追求」と正の弱い相関が得られた ($r = .35, p < .01$)。さらに、「感情調整」と正の相関が得られた ($r = .43, p < .01$)。また、「肯定的な未来志向」と正の相関が得られた ($r = .58, p < .01$)。

考察

本研究の目的は、山本他 (2012) の研究を元にストレングスシンキング尺度を作成し、その信頼性と妥当性を検討することであった。因子分析の結果、1 因子 27項目が抽出された。信頼性については Cronbach の α 係数を算出し、内的整合性を検討した。その結果、 $\alpha = .94$ と高い値を示した。

妥当性については、ATQ-R 短縮版の「将来に対する否定的な評価」と「自己に対する非難」にそれぞれ負の相関が示された。また、「肯定的思考」とは正の相関が示された。自尊感情尺度との間には正の相関が見られ、自己評価式抑うつ性尺度との間には負の相関が示された。さらに、精神的回復力尺度とストレングスシンキング尺度では、「新奇性追求」と「感情調整」との間には正の相関が見られた。以上のことから、ストレングスシンキング尺度の併存的妥当性が示されたと言える。今後の課題としては、安定性の検討や男女差の検討を行う必要がある。

研究 2

目的

ポジティブな自己像の筆記が、ポジティブ感情と思考及び抑うつに及ぼす影響について検討する。

Table. 2 併存的妥当性の結果

	ストレングスシンキング尺度
自尊感情尺度	.468
将来に対する否定的評価	-.609
肯定的思考	.677
自己に対する非難	-.502
自己評価式抑うつ性尺度	-.586
新奇性追求	.353
感情調整	.430
肯定的な未来志向	.584

実験要因

2 (実験群：ポジティブな自己像筆記、対照群：1日の予定筆記) × 3 (Pre, Post, Follow)

方法

実験協力者と調査期間

A 大学文学部の授業を受講している大学生95名のうち、本研究の趣旨を説明し、同意が得られた者を対象とした。協力者のうち、すべてのワークに参加した35名 (実験群：男性7名、女性8名) (対照群：男性6名、女性14名) を分析対象とした。協力者の平均年齢は19.4歳、(SD = 0.59) であった。期間は2015年6月～7月の連続した5週間で実施した。

材料

1. フェイスシート

研究1と同様

2. 自己評価式抑うつ性尺度 (福田他, 1973)

研究1と同様

3. ストレングスシンキング尺度 (研究1で筆者作成)

山本他 (2012) の研究で明らかにされているストレングスシンキング項目を元に筆者が研究1で作成したものを。

4. ATQ-R 短縮版 (大植他, 2012)

研究1と同様

5. 日本語版 The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) (川上・大塚・甲斐田・中田, 2011)

この尺度は全20項目で「全く当てはまらない」から「非常によく当てはまる」の6件法である。因子構造は「ポジティブ感情」と「ネガティブ感情」の2因子で、得点が高いほど、それぞれの因子の感情が高まっていることを示す。

6. 自尊感情尺度 (山本他, 1982)

研究1と同様

7. 精神的回復力尺度 (小塩他, 2002)

研究1と同様

8. ポジティブな自己像筆記のワークシート

King (2001) を参考に、過去、現在、未来の上手くいった場面の自分を想像して記述を求めるワークシートを筆者が作成した。教示は以下の通りである。
(a) 「ある時点 (例えば3か月後、5年後、10年後) における自分の将来について考えてください。その際、可能な限り上手くいった場合のことを想像してください。あなたは、自分の人生の目標を達成しました。自分の人生の夢が実現したと考えてください。では、想像したことについて書いてみてください。」 (未来)

(b) 「ある時点 (例えば3か月前、5年前、10年前) における自分の過去について考えてください。その際、可能な限り上手くいった時のことを思い出してください。では、思い出した時のことについて書いてみてください。」 (過去)

(c) 現在の自分について考えてください。その際、可能な限り上手くいっていることを思い浮かべてください。では、思い浮かんだことを書いてみてください。」 (現在)

9. 1日の予定を筆記するワークシート

King (2001) を参考に、今日1日の予定をできるだけ詳細に記述するように求めるワークシートを作成した。教示は以下の通りである。「今日の予定について起きてから寝るまでを以下にできるだけ詳細に時系列で書いてください。」

実験の手続き

ワークと質問紙の実施時期を以下に示す (Figure. 1)。作成したワークシートを用いて、週に1回同じ授業の時間を使って実施した。5週間連続で1回20分のワークを実施した。1回目のワーク直前に Pre を行い、4回目のワーク終了直後に Post を行った。4回目のワークの1週間後に Follow を行い、さらに自由記述で感想を求めた。実施場所は A 大学の教室で行った。

作成したワークシートのうち、ポジティブな自己像筆記のワークシートか1日の予定を筆記するワークシートのどちらかを入れた封筒を協力者にランダムに配布した。ワークについて説明した後、筆者の合図により同時に20分間ワークを行った。ワーク終了後は、各自で封筒にワークシートを入れて提出するよう指示した。封筒には数字を記載し、4回のワークはすべて同じ数字の書かれた封筒からワークシートを出して実施するように求めた。



Figure. 1 実験の手続き

結果

各尺度得点の変化

各尺度得点の変化を明らかにするために、1要因分散分析を行った。その結果どの尺度も有意差はみられ

なかった。

効果量の検討

各尺度得点の変化について、実験群と対照群それぞれに効果量を測定した。その結果、実験群では、ストレングスシンキング ($\eta^2 = .01$)、抑うつ ($\eta^2 = .01$)、自己に対する非難 ($\eta^2 = .02$)、肯定的な未来志向 ($\eta^2 = .02$) ポジティブ感情 ($\eta^2 = .02$) において小程度の効果量が認められた。

対照群では、ストレングスシンキング ($\eta^2 = .01$)、抑うつ ($\eta^2 = .01$)、自尊感情 ($\eta^2 = .02$)、肯定的な未来志向 ($\eta^2 = .02$)、ネガティブ感情 ($\eta^2 = .02$) において、小程度の効果量が認められた。詳細を

Table.3 に示す。なお、効果量の測定にあたっては水本・竹内の効果量計算シート (www.mizumot.com/stats/effectsize.xls) を使用した。

考察

本研究の仮説は、(a) ポジティブな自己像の筆記によるポジティブ感情の増加によって思考が拡張し、ストレングスシンキングが高まるのではないかと。 (b) 思考が拡張してストレングスシンキングが高まることによって自動思考が低下し、抑うつも低下するのではないかとという2つであった。ポジティブな自己像の筆記は、ポジティブ感情とストレングスシンキングの増加

Table. 3 効果量の結果

			平均得点の推移				
			効果量 (η^2)	効果	Pre→Post	Post→Follow	Pre→Follow
得点が下がることを期待した もの	抑うつ	ポジティブな自己像筆記群	.01	小程度	↘($r=.36$)	↗($r=.13$)	↘($r=.33$)
		対照群	.01	小程度	↘($r=.31$)	↘($r=.19$)	↘($r=.48$)
	自己に対する非難	ポジティブな自己像筆記群	.02	小程度	↘($r=.35$)	↗($r=.30$)	↘(—)
		対照群	0	効果なし	—	—	—
	ネガティブ感情	ポジティブな自己像筆記群	0	効果なし	—	—	—
		対照群	.02	小程度	↘($r=.24$)	↘(—)	↘($r=.18$)
得点が上がることを期待した もの	ストレングスシンケン グ	ポジティブな自己像筆記群	.01	小程度	↗($r=.29$)	↗($r=.21$)	↗($r=.36$)
		対照群	.01	小程度	↘($r=.38$)	↗($r=.23$)	↘($r=.25$)
	ポジティブ感情	ポジティブな自己像筆記群	.02	小程度	↗($r=.34$)	↘($r=.33$)	↗($r=.15$)
		対照群	0	効果なし	—	—	—
	自尊感情	ポジティブな自己像筆記群	0	効果なし	—	—	—
		対照群	.02	小程度	↘($r=.37$)	↗($r=.28$)	↗($r=.13$)
	肯定的な未来志向	ポジティブな自己像筆記群	.02	小程度	↗($r=.32$)	↗($r=.20$)	↗($r=.42$)
		対照群	.02	小程度	↗($r=.29$)	↗($r=.32$)	↗($r=.46$)

矢印は得点の上昇や下降を表し、括弧内は効果量を示す。(—)は効果がなかったものである。

に小程度の効果が認められた。よって、仮説 (a) は示唆された。さらに、ポジティブ感情の筆記によって、自動思考のうちの自己に対する非難の一時的な低下と、抑うつの低下に小程度の効果が認められた。このことから、仮説 (b) は一部示唆された。

本研究の結果として、自尊感情とネガティブ感情については、対照群のみ小程度の効果が認められた。また、抑うつについては実験群と同程度の効果が見られた。対照群の感想として、「今日の予定を書くことで1日のスケジュールを把握し、頑張ろうという意欲がわいた」、「自分が1日どんな行動をしているか見つめなおすことができた。」などと述べられていた。このことから、1日の予定を筆記して見通しが立つことでネガティブ感情や抑うつ低下、自尊感情が増加に効果が得られたのではないかと考える。

実験群の感想には、「自分を見直すいい機会が毎週できてよかった。」「過去や未来のポジティブな面に目を向けることで『嫌だ』と感じている今も少しはいいものに見える気がした」などの記載が見られた。ポジティブな自己に気づくことでポジティブ感情が高まって思考が拡張し、その結果ストレングスシンキングが増加して自己への非難や抑うつが低下したのではないかと考える。

本研究では、ポジティブな自己像を筆記することも1日の予定を筆記することも抑うつを下げる効果があることが示唆された。しかし、感情に焦点を当ててみると、ポジティブ感情を上昇させるか、ネガティブ感情を低下させるかという点で2つのワークには効果の違いが見られた。今後の課題として、今回使用した2つのワークを組み合わせることで抑うつ低下により効果的なワークを作成できるのではないかと考える。

引用文献

- 福田一彦・小林重雄 (1973). 自己評価式抑うつ性尺度の研究 精神神経学雑誌, 75, 10, 673-679
- 平井麻紀・佐藤健二・大沢香織・坂野雄二 (2001). 筆記によって外傷体験を開示することが精神的健康に及ぼす効果—2週間のフォローアップスタディー— 生老病死の行動科学, 6, 46-53
- 川上潤子・大塚泰正・甲斐田幸佐・中田光紀 (2011). 日本語版 The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) 20項目の信頼性と妥当性の検討 広島大学心理学研究, 11, 225-240
- 小塩真司・中谷素之・金子一史・長峰伸治 (2002). ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性—精神的回復力尺度の作成— カウンセリング研究, 35, 57-65
- 厚生労働省社会援護局 障害保健福祉部精神・障害保健課 (2011). 自殺・うつ病等の現状と今後のメンタルヘルス対策
- Laura A. King (2001). The health benefits of writing about life goals. Personality and Social Psychology Bulletin, 27, 798-807
- 及川 恵・坂本真士 (2007). 女子大学生を対象とした抑うつ予防のための心理教育プログラムの検討—抑うつ対処の自己効力感の変容を目指した認知行動的介入— 教育心理学研究, 55(1), 106-119
- 大植 崇・森山美知子・中谷 隆 (2012). 看護師を対象とした ATQ-R (Automatic Thoughts Questionnaire-Revised) 短縮版作成と信頼性・妥当性の検討 広島大学保健学ジャーナル, 11(1), 20-28
- 島井哲志 (2006). ポジティブ心理学—21世紀の心理学の可能性—, ナカニシヤ出版87-92
- 上田裕美 (2002). 抑うつ感を訴える大学生 教育と医学, 50(5), 428-433,
- 山本真理子・松井 豊・山成由紀子 (1982). 認知された自己の諸側面の構造 (堀洋道監修・山本真理子編 (2001), 心理測定尺度集 I—人間の内面を探る〈自己・個人内過程〉, サイエンス社, 29-31)
- 山本眞利子・近松正孝・山園エリ・阿部美咲・岡田紀子・吉田渉人 (2012). ブリーフセラピーの包括的ストレングス TEBB モデルに基づく認知療法・認知行動療法的アプローチの試み—現在・未来志向の認知づくり— 久留米大学心理学研究, 11, 23-34
- 山本眞利子 (2012). ストレングスの認知行動療法ワークブック ふくろう出版

筆記ワークシート

実施した日時 年 月 日 時 分～ 時 分

以下に3つのワークがあります。今から**20分間**でできるところまでワークをすすめてください。
ワークは**取り組みやすいところから**始めてください。また、すべてのワークを埋めることができなくても構いません。

ワーク①

ある時点（例えば 3 か月後，5 年後，10 年後）における自分の将来について考えてください。その際、**可能な限り上手くいった場合**のことを想像してください。あなたは，自分の人生の目標を達成しました。自分の人生の夢が実現したと考えてください。では，想像したことについて書いてみてください。

() 後の自分は

ワーク②

ある時点（例えば 3 か月前，5 年前，10 年前）における自分の過去について考えてください。その際、**可能な限り上手くいった時**のことを思い出してしてください。では，思い出した時のことについて書いてみてください。

() 前、自分は

ワーク③は裏にあります

ワーク③

現在の自分について考えてください。その際、**可能な限り上手くいっていること**を思い浮かべてください。では、思い浮かんだことを書いてみてください。

現在、自分は

ワークシート

実施した日付と時間 年 月 日 時 分～ 時 分

以下にワークがあります。今から 20 分間ワークに取り組んで下さい。

ワーク

今日の予定について起きてから寝るまでを以下にできるだけ詳細に時系列で書いてください。

(例 7:00 起床, 7:15 着替え, 7:30 朝食, 8:00 家を出る, など)

時間

Writing Positive Self-image Descriptions: Its effects on depression in university students

AIRI KANO (*Graduate School of Psychology, Kurume University*)

MARIKO YAMAMOTO (*Department of Psychology, Faculty of Literature, Kurume University*)

Abstract

The present research investigated the effects of writing out positive self-images on depression and “strengths thinking” among university students. The two hypotheses of this research were as follows: (a) positive emotions are increased by writing out descriptions of positive self-images, consequently expanding one’s thoughts and increasing “strengths thinking,” and (b) automatic thoughts decline through the expansion of thoughts and increase in “strengths thinking,” thereby decreasing depression. First, in Study 1, we created a “strengths thinking” scale based on a report by Yamamoto et al. (2012). A survey was conducted on 200 university students and graduate students, and 152 students without missing data were analyzed. Factor analysis extracted a structure with 27 items and one factor, and acceptable reliability and criterion-related validity were demonstrated. In Study 2, 95 university students participated in work sessions. Study participants were distributed either a worksheet in which the participants wrote out positive self-images that the authors created based on a report by King (2001) (experimental group) or a worksheet in which the participants wrote out the schedule of the day (control group) at random. Work sessions were 20 minutes in duration and were conducted once weekly for four consecutive weeks. Thirty-five students who participated in all work sessions were included in the analysis, and ANOVA and effect size measurement were conducted. Results showed a small effect size for the increases in “strengths thinking” ($\eta^2 = .01$) and in positive emotion ($\eta^2 = .02$) as well as the decrease in depression ($\eta^2 = .01$) in the experimental group. In the control group, a small effect size was found in the decreases in depression ($\eta^2 = .01$) and in negative emotion ($\eta^2 = .02$). It was suggested that these results support our hypothesis; however, writing out the schedule of the day was also indicated to have an effect in reducing depression and negative emotions.

Key words: writing therapy, depression, strengths thinking, positive emotion